全民健身,从青少年抓起

少年强则中国强。体育一直以来都是教育中重要的一环,对于儿童青少年而言至关重要。体育教会他们运动技能,有助于培养孩子勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力,有助于培养孩子的竞争意识、协作精神和公平观念。在进入我国第15个8月8日“全民健身日”和首个“体育宣传周”之际,浙江各地也以各种方式开展全民健身活动,引导青少年投入健身行列。

聚温情

全家上阵,浓浓亲子味

本报记者 潘笑坤

8月8日下午,“迎亚运 我来赛”2023全民健身系列活动暨中粮福临门亚运主题活动在黄龙体育馆启动。来自全省70个家庭210余人共同参与这场运动嘉年华。他们沿着黄龙体育中心的天空跑道绕行一圈后,参与了跳绳、跑步接力和两人三足等比赛。巴塞罗那奥运会游泳冠军、北京亚运会游泳冠军钱红出现在活动仪式中。

虽是工作日,现场却也来了不少孩子家长。杭州市民季洁在一家酒店上班,现在是旅游旺季,原本今天上班的她,这次特意请假带着儿子一块来参加,“平常的确很忙,陪儿子的时间很少。儿子也正好在假期,我们一块玩了几个项目,就是开心。”

记者发现,现场除了父母带着孩子来参加的,还有爷孙这样的隔代前来参与。准初一学生徐楷杰就带着外公外婆一起体验。在两人三足环节,徐楷杰与外婆一组,他绑好绳子,喊着口号,一步步往前走。起初两人并不默契,经常步调不一致出现绊腿。经过几次尝试后,两人便能正常行走。“这个项目注重协调性和节奏性,我们就喊着口号一步一步走就好了。而且这里是亚运场馆,在这里运动可以提高健身的意识。”外婆任阿姨表示,这次与外孙一起运动,对她来说格外有意义。

学技巧

公益乒乓课

8月7日,杭州新安江街道叶家社区组织开展“童心迎亚运,快乐学乒乓”活动。活动现场,在教练的专业指导下,孩子们迅速学会了站姿、握拍手势、颠球等基础动作,并练习了接发球和正反手攻球的打法。这次活动不仅让社区的孩子们享受到了运动的快乐,还在他们幼小的心中埋下了“国球”的种子,养成参与健身的好习惯。

通讯员 陆翔辉

品文化

龙舟研学,感受竞渡底蕴

全民健身日前夕,来自温州建设小学、瓯海新桥一小、蒲鞋市小学等学校的20多名小学生开启以“迎亚运、享赛事、游温州”为主题的暑期龙舟研学体验之旅,走进温州龙舟文化博物馆以及汇昌河畔的温州龙舟公园,参与全民健身,了解温州龙舟文化,体验龙舟竞渡的运动之感。

小朋友们在专业讲解员带领下首先来到位于瓯海奥体中心附近的温州龙舟文化博物馆。龙舟博物馆以“劈波斩浪、水上狂欢——走向世界的龙舟文化”为主题,在这里有着300多件与龙舟文化相关的特色展品。随着讲解员的娓娓道来,他们了解温州龙档,传统温州龙舟制作技艺,龙舟主要种类等相关知识以及世界各地龙舟文化的起源与演变。之后,他们在温州汇昌河畔的温州龙舟公园,聆听了“温州龙舟文化”专题知识讲座。

炎炎的热浪扑面而来,但挡不住在场小朋友们想体验一回划龙舟跃跃欲试的心情。在温州市龙舟协会专业教练邓娇的指导下,小朋友们很快掌握握桨与划桨技术。这是很新奇的体验,让小朋友们体会到:要使龙舟快速前行,必须把握方向,齐心协力,全力以赴。

“最难忘的是这次的划龙舟体验活动,让我能直观感受到团结拼搏、同舟共济、勇往直前的龙舟精神,愿亚运会上的龙舟健儿们能展示出最佳的风采!”参与研学的赵烁好说。

同样喜欢上了划龙舟的汤杭锦说:“赛龙舟是一项充满激情和团队合作的活动。站在龙舟上,听着队友们的呐喊声,我感受到了团队的力量。划动桨,水花飞溅,身体与桨一起协调运动。当船划过水面,速度越来越快,我仿佛融入了水的流动。这种与团队合作的体验,让我感受到了全民健身的魅力。”

(通讯员 张如娴)

马上评

体育,让青少年茁壮成长

青少年是祖国的未来,民族的希望。体育运动在青少年健康成长中的重要性不容忽视。适量、科学、有计划地进行体育锻炼,不仅有利于青少年的身体健康,也有助于他们在成长的过程中形塑自己的身体、性格和人格。

青少年是充满活力的,他们是一个民族旺盛生命力的体现。青少年时期也是身心健康和各项身体素质发展的关键时期。近年来,我国青少年体育工作以深化体教融合为主线,围绕促进青少年健康成长和培养竞技体育后备人才两大任务,巩固和拓展学校、体校、社会体育俱乐部三大阵地,构建和完善健康促进、青训、竞赛三大体系。青少年体育公共服务体系日渐完善,竞技体育后备人才培养不断强化,青少年体质健康水平显著提升,赛事活动不断丰富完善,体教融合工作取得阶段性成效。

2022年新修订的《中华人民共和国体育法》亮相,填补青少年体育的法律空白。在2022年《中华人民共和国体育法》修订中,将原来的“学校体育”修改为“青少年和学校体育”,并明确了“国家优先发展青少年和学校体育。坚持体育和教育相融合,文化学习和体育锻炼相协调,促进青少年全面发展”的总体定位。法律的修订完善和体教融合等政策一道,为青少年体育事业持续健康发展指出了鲜明方向,也为守护广大青少年的健康成长奠定了坚实基础。

晨曦时在城市绿道上慢跑,在足球场上和三两好友共同切磋技艺,周末和驴友们到森林公园骑行……健身活动不止于燃烧卡路里,更使得“运动是良医”的观念逐渐成为大家的普遍共识。当前,青少年群体贫血、肥胖、近视等问题仍然存在,我国倡导全龄友好理念,以青少年为重点培养终身运动者,就是旨在营造人人参与体育锻炼的社会氛围,让更多青少年在运动中强健体魄、闪耀青春。

青少年体育是群众体育的社会基础,也是竞技体育跨越发展的人才基础。从降脂瘦身到淬炼意志,从兴趣交友到陶冶情操,全民健身对于青少年而言,实在是美好生活里的一种“刚需”。把阳光、快乐、时尚的全民健身成果惠及全体人民,尤其是广大青少年群体,不仅是人民群众的期待,更是时代发展的呼唤。

(陆英健)